仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.31kW
	高周波出力	900W※1 600～150W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	－10～90℃
スチーム	スチームヒーター出力	0.62kW
電源	交流100V（50Hz／60Hz共用）	
質量	約14.5kg	
寸法	外形	幅520mm×奥行427mm×高さ328mm
	庫内	幅338mm×奥行336mm×高さ205mm

消費電力量の目安

区分名※2	A
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.3kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
年間消費電力量	59.3kWh／年

※1 高周波出力900Wは短時間高出力機能（最大1分30秒）であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
これは自動の限定したメニュー（直接 [あたため] ボタンを押してあたためるとき、
自動メニューの [5 飲み物] ボタン）で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は0Wです。
（表示部「0」表示のときは約1.7W）
- 年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームレンジの点検を！

こんな症状はありませんか		ご使用中止	
	●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常なにおいや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。		故障や事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-ES251
販売店名			
	☎　（　　）		

パナソニック株式会社　電子レンジビジネスユニット
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

レシピなど、お役立ち情報を満載！
パナソニックのホームページ：http://panasonic.jp

F0016-1M90
F0908-0
Printed in China

Panasonic

取扱説明書
家庭用
スチームレンジ
品番 NE-ES251

いちご大福　P44

COOK BOOK

具だくさんスープ　P39

えびと青梗菜（チンゲンサイ）の蒸し物　P37

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■**ご使用前に「安全上のご注意」（4～8ページ）は必ずお読みください。**
■保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

まず、付属品の確認を！

付属品

セラミックカバー1枚★

品番：A6003-1J20

すべての調理時に、水受皿にセットして使います。
セットのしかた ➡ P.12

別売品

転倒防止金具C

品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,050円（税込み）
※地震対策としてもお使いください。

クエン酸（40g×5袋）

品番：SAN-200
希望小売価格：735円（税込み）
※食品添加物につき、食品衛生上無害です。

希望小売価格は2008年8月現在

付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
また、★印はパナソニックグループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。
詳しくは「パナセンス」のサイトをご確認ください。

http://www.sense.panasonic.co.jp

■自動電源オフ機能

しばらく操作をしなかったとき、自動で電源が切れます。（「0」表示が消える）
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。（約2～6分）

■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉することで電源が入ります。（表示部に「0」と表示します）

「M」表示モード（店頭用モード）：表示部に「M」と表示されているときは調理できません。➡ P.13
【解除方法】① レンジ ボタンを1回押す。 ② あたため・スタート ボタンを4回押す。
③ 取消 ボタンを4回押す。

目次

• 本書に掲載のイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。
• お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、
必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や
損害の程度を区分して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で
説明しています。

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。

⚠危険

本体内部は、高圧部があり、危険 次のことはしない

感電や発火、けがのおそれがあります

●自分で、修理や分解、改造をしない。
●吸気口や排気口(➡ P.11)、製品のすき間から針金などの金属物や異物、指を入れない。

■万一、故障した場合や異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠警告

吸気口や排気口をふさがない

火災の原因になります

■ごみやほこりが付いたときは、
取り除いてください。
定期的なお手入れをおすすめします。

次の場所で使わない

火災の原因になります

●水のかかる場所。
（感電や漏電の原因になります）

アースは、確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電のおそれがあります

●アース線をアース端子に接続する。
また、転居などの際も忘れず取り付ける。

■アース線は、ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと絶対に接続しないでください。
（法令で禁止されています）

■アース端子がないときや、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要です。➡ P.9

⚠警告

食品を加熱しすぎない

発火や発煙のおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない。
- ●少量や指定分量※1以外の食品。
- ●100g未満の食品を45～90℃設定であたためる場合。
- ●ふた、およびふた付きの容器で加熱しない。
（赤外線センサーが正しく検知できず加熱しすぎるおそれがあります）
➡ [レンジ] ボタンで様子を見ながら加熱する。

●[レンジ] ボタンで加熱するときは、設定時間は控えめにする。
- ●少量の加熱時には様子を見ながら加熱する。
（特にさつまいもなどの根菜類の加熱は気を付ける）

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。

飲み物などを加熱しすぎない(突沸に注意)

発火や発煙、加熱後取り出したあと、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●自動であたためる場合は
- ●飲み物(牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など)
➡必ず、自動メニューの [5 飲み物] ボタンで、杯数を合わせて加熱する。
- ●お酒
➡ [レンジ] ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。
- ●油脂の多い食品、液体(バターや生クリーム、オリーブオイルなど)
- ●粒入りのスープ
➡ラップをして、[レンジ] ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。

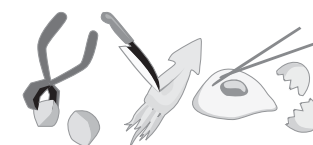
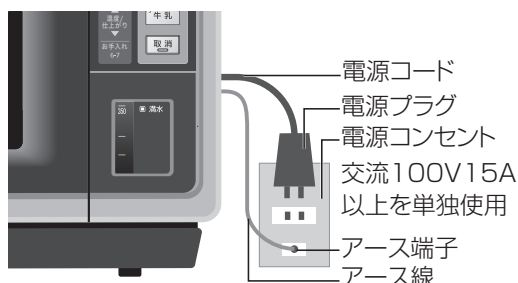
突沸

●[レンジ] ボタンで加熱するときは、設定時間は控えめにする。
●広口で背の低い容器に8分目まで入れる。
（少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります）
●庫内中央に置く。(容器を端に置かない)
●加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる。

破裂を防ぐために気を付ける

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

●加熱時は
- ●卵は必ず割りほぐす。
- ●ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる。
- ●ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す。

- ●ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない。
- ●密閉状態で加熱しない。(レンジ用のふたをするときは、すき間をあける)

⚠警告

電源のプラグやコードは、次のことを守る

発火による火災や感電の原因になります

●調理中に抜き差ししない。
抜くときは、取消 ボタンを押してから抜く。
●加工しない、曲げない、束ねない、はさみ込まない。
●電源コードを持って、引き抜かない。
（破損やショートの原因になります）
●傷が付いたら、使用しない。
●ぬれた手で抜き差ししない。
●コンセントの差し込みがゆるいときは、使用しない。

●電源は、延長コードも含め定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う。
（異常発熱の原因になります）

〈タコ足配線は禁止〉

●電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る。
（ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります）
●根元まで確実に差し込む。
（発熱の原因になります）
●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く。
（絶縁劣化などで、火災の原因になります）

お手入れ時、次のことを守る

●電源プラグは抜く。
（感電のおそれがあります）
●庫内が冷めてからお手入れする。
（やけどやけがのおそれがあります）

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけどや感電、けがのおそれがあります

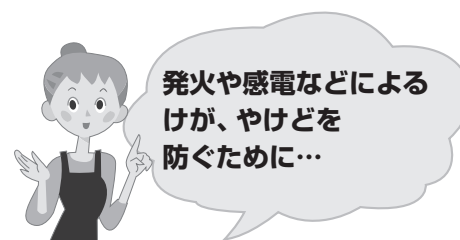
異常・故障時には直ちに使用を中止する

発火や発煙、感電のおそれがあります

●異常・故障例
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

■すぐにコンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼してください。

イラストは、実物と異なる場合があります。

⚠注意

壁などとの間はあけておく

●上面は20cm、左右各5cm以上あける。
（壁などが過熱し、発火の原因になります）

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。
壁面とは、下表以上の距離を保ってください。

場　所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離（cm）	20	5	5	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

万一、庫内で食品が燃えたらドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

●次の処置をして、鎮火を待ってください。
①ドアを閉めたまま 取消 ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

■万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ず、お買い上げの販売店へご相談ください。

庫内は次のことに気を付ける

●付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない。
（発火や発煙、さびの原因になります。庫内が冷めてから、必ずふき取ってください）
●セラミックカバーや庫内底面に衝撃を加えたり、底面に水をかけたりしない。
（破損してけがのおそれがあります）

転倒や落下をさせない

けがや感電、電波漏れの原因になります

●不安定な場所に置かない。
●置き台からはみ出さない。
●ドアに無理な力を加えない。

■万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

■転倒防止金具C(別売)をご利用ください。
➡ P.2

使用前に確認する

●調理以外の目的には使用しない。
（過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります）

●庫内の包装材は取り出す。
（焦げや変形、発火の原因になります）
●鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す。
（発火や発煙のおそれがあります）

⚠注意

ドア、本体は次のことに気を付ける

●物をはさんだまま使わない。
（電波漏れの原因になります）
●調理中や調理後に、水をかけない。
（割れて、けがの原因になります）
●ドアと本体が接する部分およびその近傍が損傷したときは使用しない。
（電波漏れのおそれがあります）

●開閉時は指のはさみ込みに注意する。
（けがのおそれがあります）

■万一、損傷したら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたまま放置したり、加熱したりしない

さび・発火・発煙などの原因になります

●付着した場合は必ずふき取ってください。

金属容器などは使わない

火花が飛び、発火・発煙のおそれがあります

●金網や金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は使わない。

お弁当をあたためるときは気を付ける

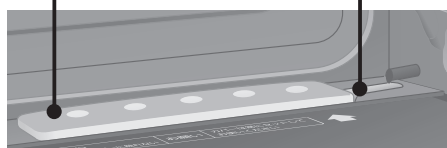
●直接 あたため ボタンを押してあたためない。
（容器の変形や溶けのおそれがあります）
●レンジ ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.32
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す。
（火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります）

給水タンクは、ひび割れや欠けがあるときは使わない

水漏れによる漏電や感電の原因になります

■万一、ひび割れたり、欠けたりしたら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

調理中、調理後は高温部や蒸気に気を付ける

●スチーム調理のとき、高温部（水受皿、セラミックカバー）に触れない。
（やけどのおそれがあります）
●セラミックカバーの上に物を置かない。
（溶けたり、変形の原因になります）
●スチーム調理のとき、顔を近づけてドアを開けない。
（蒸気によるやけどのおそれがあります）

●次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける。
（やけどのおそれがあります）
- ドアを開けるとき。
- 食品を取り出すとき。
- ラップを外すとき。

●調理中は、庫内を時々確認する。
（発煙や発火のおそれがあります）
- 特にプラスチックなど、燃えやすい容器を使うときは注意する。

●加熱後、かき混ぜてから仕上がり温度を確認する。
（やけどのおそれがあります）
- 哺乳ビンやベビーフードのあたためのとき。

 イラストは、実物と異なる場合があります。

使用上のお願い

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない
異常高温による故障の原因になります。容器や付属品だけでも動作させないでください。
故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、水滴やお湯がたまります
冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレー（➡ P.10）にも水がたまります
毎回捨ててください。

■本体周辺（上部）の水滴をふき取る
本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

設置場所は

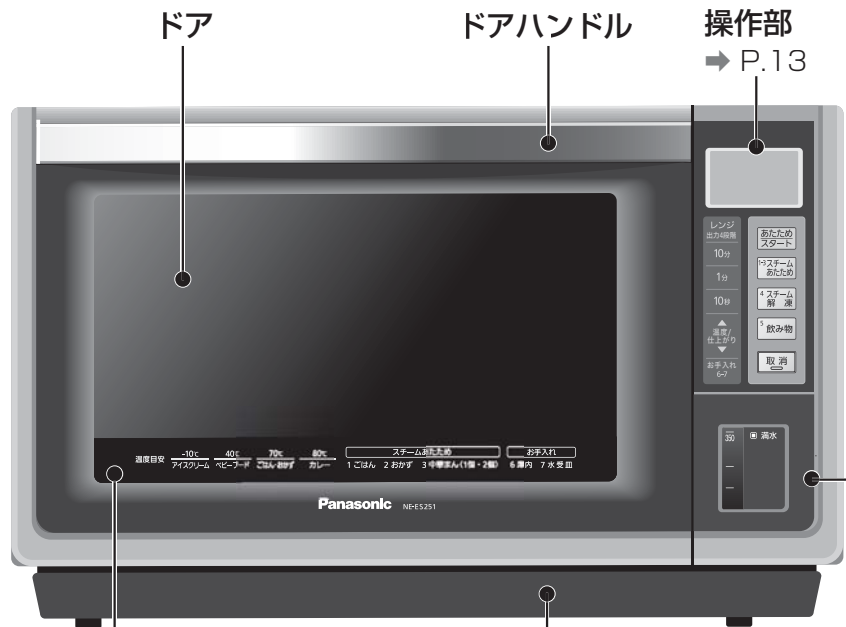
■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離す
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

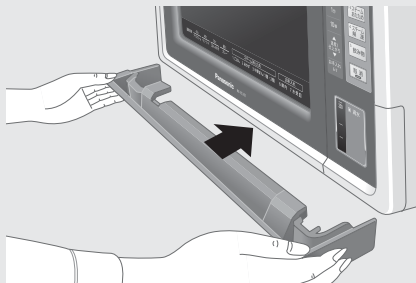
本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは
お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています
●湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

付属品の準備と各部の名前

クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです

■取り付け／取り外しかた

●水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。
　また、取り付け時には奥までしっかりと 押し込んでください。

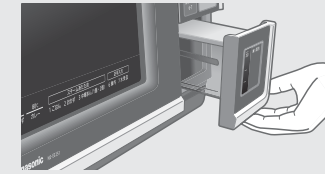
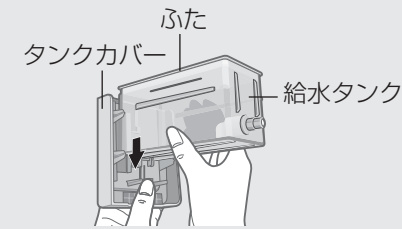
ドアパネル

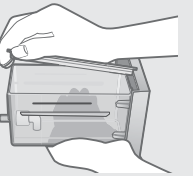
自動メニューの番号、メニュー名とお好み温度の目安を記載しています

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には、注意ラベルがはられています。

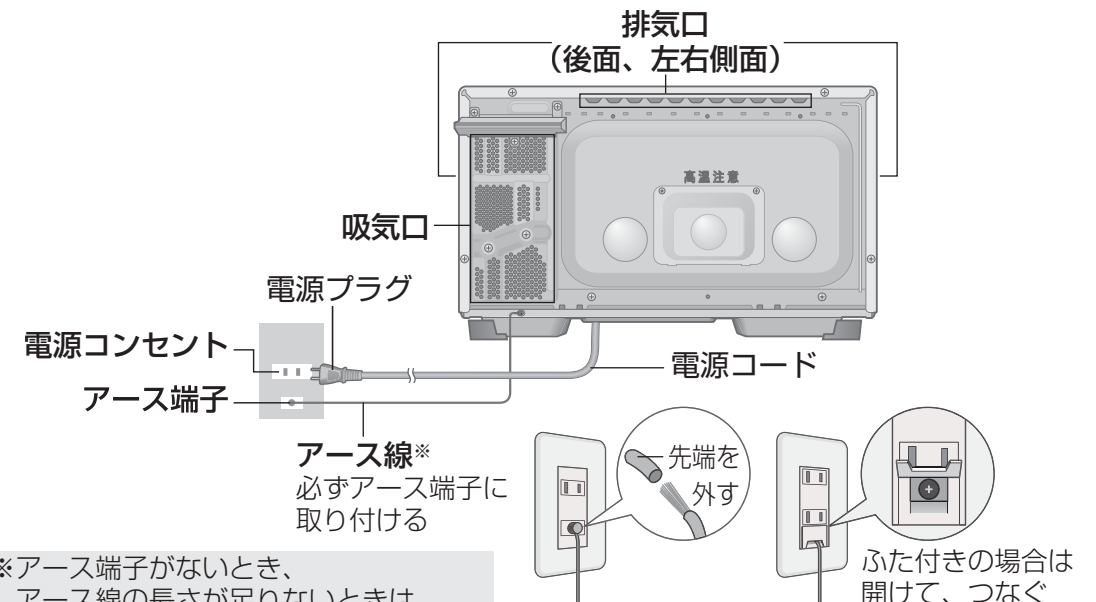
給水タンク

スチームを使う調理のとき、ふたを開け350の線（満水）まで水を入れてセットします。

スチーム調理を選ぶと 水確認 が点滅し、お知らせします。

❶ タンクカバーを引いて取り出す。

●ふた、タンクカバーは外せます。
（タンクカバーの外しかた➡ P.51）

❷ ふたを開ける。
水を350の線（満水）まで入れる。
（水を入れ過ぎると
　タンクカバーのすき間に
　水がたまり、こぼれることがあります）

❸ ふたをしっかり閉める。
（水漏れの原因になります）
水がこぼれないよう水平に持ち、
奥に当たるまで差し込む。
（タンクが確実にセットできているかを
　確認する）

お願い

・水は、毎回入れ替えてください。
・塩素消毒されている水道水をおすすめします。
　カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。➡ P.51
　●浄水器の水　●アルカリイオン水　●ミネラルウォーター　●井戸水など
（硬度の高い水は、水受皿（➡ P.12）が白くなることがあります）
・**タンクは水平に持ってください**
　斜めに持つと水漏れすることがあります。

※アース端子がないとき、
　アース線の長さが足りないときは、
　お買い上げの販売店にご相談ください。

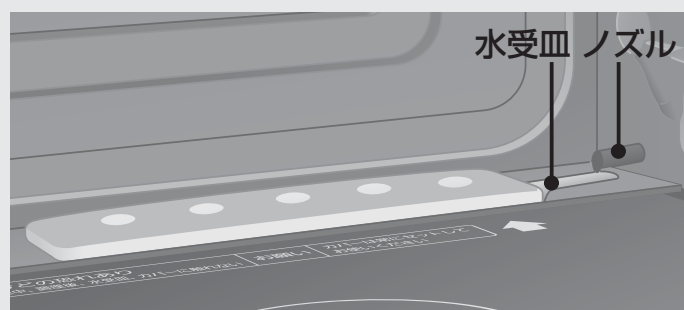
次ページへつづく

付属品の準備と各部の名前(つづき)

※「M」表示は店頭用のモードです。この表示のときは調理できません。
レンジ ボタンを1回押し、あたため·スタート ボタンを4回押す。さらに 取消 ボタンを4回押すと、解除されます。

水受皿部

底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。
セラミックカバーは下記のイラストの状態でお使いください。

■取り付け／取り外しかた

●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、左横にすべらすように外す。
(陶器製のため、落とすと割れます)

⚠ 注意

調理中、調理後、水受皿、
セラミックカバーを触らない
高温のためやけどのおそれがあります

操作部

あたため·スタートボタン
- おかず·ごはんのあたために使います。
  ボタンを押すと、すぐにあたためが始まります。
- 「あたため」以外の調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

表示部
ドアを開閉し、「0」を表示させてからお使いください。
➡ P.2

レンジボタン
出力や加熱時間を設定して使います。
➡ P.28

時間設定ボタン
レンジ加熱の時間設定に使います。
押していくと「分」「秒」とも「0」に戻ります。

温度/仕上がりボタン
- あたため·飲み物の仕上がり温度設定に使います。
- スチームあたため·スチーム解凍の仕上がりを調節できます。

お手入れボタン
庫内や水受皿のお手入れをするときに使います。
➡ P.52

※M

レンジ
出力4段階
10分
1分
10秒
温度/
仕上がり
お手入れ
6-7
あたため
スタート
1-3 スチーム
あたため
4 スチーム
解　凍
5 飲み物
取 消

スチームあたためボタン(自動メニュー)
スチームでしっとりふっくらあたためるときに使います。
時間設定は不要です。
➡ P.22

スチーム解凍ボタン(自動メニュー)
肉·魚を解凍するときに使います。
時間設定は不要です。
➡ P.26

飲み物ボタン(自動メニュー)
飲み物のあたためにに使います。
時間設定は不要です。
➡ P.24

取消ボタン
- 途中で調理をやめたいときや、ボタンを押し間違えたときに使います。
- 調理途中、料理のできばえを確認したいときは
  取消 ボタンを押さず、
  ドアを開けて確認します。
  再び調理を始めるときは あたため·スタート ボタンを押します。

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には、注意ラベルがはられています。

使える容器・使えない容器

使える容器

⚠ 警告

🚫 **直接 あたため ボタンを押してあたためるとき、ふた、およびふた付きの容器は使用しない**

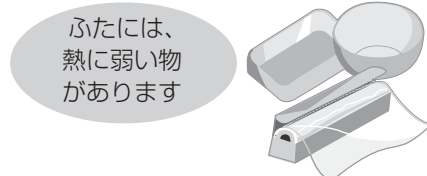
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は、使えません。
- 金銀模様の器(火花が飛ぶ)
- 色絵の付いた器(はげる)

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ

ふたには、熱に弱い物があります

●ただし、次の物は、使えません。
- 油脂や糖分の多い食品(高温になる)
- 密閉したふたや袋
- 「電子レンジ使用可能」表示のない容器

使えない容器

✕ アルミやホーローなどの **金属、金ぐし、アルミホイル**

●金網や金属製の焦げ目付け皿なども、火花が飛び、発火・発煙の原因になることがあるため使えません。

✕ 耐熱140℃未満の **プラスチック**

●高温になり、溶けます。

✕ **ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂**

●電波で変質します。

✕ **漆器**

●塗りがはげたりひび割れたりします。

✕ 耐熱性のない **ガラス**

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

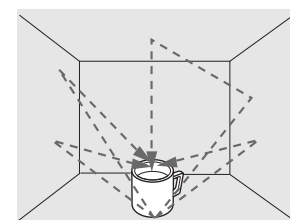
✕ **紙製品や木、竹製品**

●針金を使っている物は燃えやすくなります。

●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

加熱のしくみ

レンジ

600～150W

レンジ加熱

加熱のしくみ

電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。
その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

■電波の性質

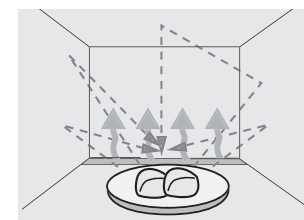
食品や水分には吸収。

陶器やガラスは透過。

金属には反射。

コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

300Wスチーム

レンジ+スチーム加熱

加熱のしくみ

水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。
スチームは、スタートして約40秒後に発生します。

メニュー例:
かぼちゃサラダ、あさりの酒蒸し など

コツ

調理時は、スチームを発生させるため、**ふた(ラップ)なし**で加熱します。

あたためる あたため／スチームあたため

2つのあたためを使い分ける

ボタン	特長・コツ
あたため スタート レンジ加熱	**おかずやごはんなどを自動ですばやくあたためます** ●メニューによりラップが必要です。 ・冷蔵・室温ごはんはラップなし。 ・冷凍ごはんはラップに包む。 ラップの重なりは下にして置きます。 ➡ P.19 ●室温の食品を2～3品同時にあたためることができます。
1-3スチーム あたため レンジ+スチーム加熱	**スチームにより食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます（ラップはしません）** 1 ごはん　2 おかず ● あたため ボタンより加熱時間はやや長くかかります。 ●冷蔵庫でパサついたごはんなどはこのボタンがおすすめです。 3 中華まん 中華まん1～2個(1個70～120g)のあたために。 スチームの力でふっくら、しっとりあたためます。

⚠ 警告

●**100g未満の食品は45～90℃設定であたためない**
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
レンジ ボタンで様子を見ながら加熱してください。➡ P.32

●**粒入りスープはあたためない**
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、レンジ ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.32

●**ふた、およびふた付きの容器は使用しない**
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

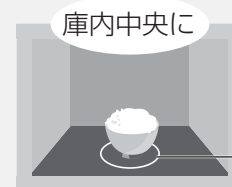
スピーディにあたため

レンジ加熱

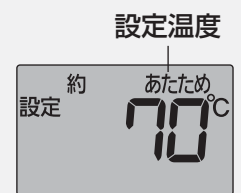
例）1品あたためるとき

食品を入れる

・100～500gまで。
・食品により、ラップをする。➡ P.19
・ラップをするときはゆったりと。（破裂の原因）
・市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
・スープやみそ汁はマグカップを使わない。（沸とうするおそれ）
・食品の分量に合った耐熱容器で。

庫内中央に

この円形のイラストを目安に置いてください。

あたため スタート を押し、スタートする

・現在温度は
・約50秒後から表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
・0℃未満は表示しません。
・ あたため・スタート ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）

お好みの仕上がりを選ぶには

を押して仕上がり温度を合わせる

・45～90℃に設定できます。工場出荷時の設定は70℃。（温度の目安➡ P.21）
・スタート後、表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）に温度の設定ができます。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

・庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
・容器が熱くなっています。
ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

追加加熱するとき

食品を取り出して、混ぜたり、並べ替えなどして レンジ ボタンの600Wで、様子を見ながら加熱する。
➡ P.32

お知らせ

メモリー機能
工場出荷時の設定は70℃です。55～75℃に設定した場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

使いかた

あたためる あたためのコツ

上手にあたためるコツ

■液体は混ぜて、固体は厚みを均一に！

●加熱の前後に混ぜる

●必ず、耐熱性の平皿にのせてあたためる。
●薄く、平らにしておく（約2～3cm厚さにする）
●ラップの重なりは下に

⚠ 警告

●100g未満の食品は45～90℃設定であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
レンジ ボタンで様子を見ながら加熱してください。➡ P.32

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、レンジ ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.32

⚠ 注意

●お弁当はあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出して
レンジ ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.32

■次のような食品は、あたため ボタンでは上手にあたためられません。

●冷凍カレー、冷凍パン、市販の冷凍食品など
➡ レンジ ボタンで（P.32、33）

※市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

●はじけやすい食品
➡ いかは レンジ ボタンの300Wで

●肉まん・あんまん
➡ スチームあたため ボタンの「3. 中華まん」で（P.23）

●フライ・天ぷら、乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーンなど
➡ レンジ ボタンの600Wで（P.32）

■次のような食品をあたためるときは、注意が必要です。
●カレーやシチューは具がはじけるので必ずラップをし、深めの容器に入れて、80℃に設定してあたためてください。また、加熱後必ず混ぜてください。
●おかずや汁物は、口の広い、浅めの容器をお使いください。
●厚みや形状の不均一な食品、分量に合わない器を使うと、うまくあたたまりません。

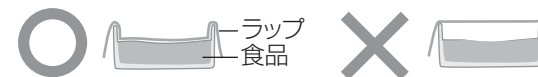
ラップをする／しないのコツ

ラップをするのは…
「蒸し物・冷凍した食品」など

●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●タレがかかった加工食品
●冷凍ごはん
●冷凍食品（フライを除く）

（スチームを使ったあたためでも、カレーのあたため時にはラップをしてください）

■ラップはできるだけ食品に添わせましょう
ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。
容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。

■ラップの重なりは下にしましょう
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

ラップをしないのは…
「焼き物・揚げ物・いため物・汁物」など

●水分を逃がして、パリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

●ごはん
●みそ汁・スープ※
●野菜いため
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

⚠ 警告

ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

お好みの温度にあたため

レンジ加熱

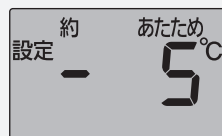
－10〜90℃のお好みの温度に加熱することができます
40℃から表示が始まり、5℃きざみで設定できます。

例)アイスクリームをスプーンが入る固さに

食品を入れる

•食品により、ラップをする。➡ P.19
•食品の分量に合った耐熱の容器で。

温度/仕上がり を押して温度を合わせる

•－10〜90℃まで。
温度/仕上がり ボタンを押すと40℃を表示します。

あたため スタート を押し、スタートする

•現在温度は
・約50秒後から表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
•0℃未満は表示しません。
•あたため・スタート ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）

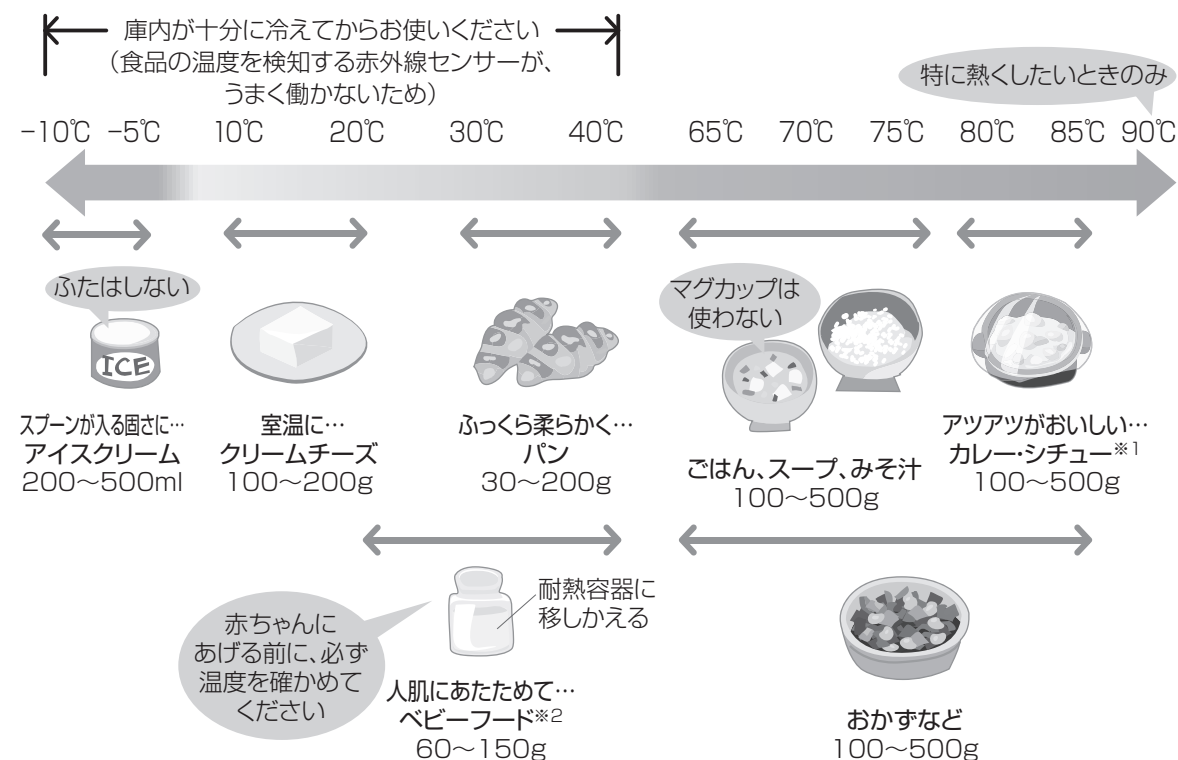
ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

•庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
•容器が熱くなっています。
ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

お知らせ

•設定した温度を記憶しておくメモリー機能(➡ P.17)はありません。
•スタート後に温度変更はできません。

■食品とお好み温度の目安(5℃きざみで合わせられます)

※1 冷凍したカレーやシチューは、ラップをして レンジ ボタンの600Wで加熱後、混ぜてください。
※2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。

⚠ 警告

●100g未満の食品は45〜90℃設定であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙･発火するおそれがあります
レンジ ボタンで様子を見ながら加熱してください。➡ P.32

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、レンジ ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.32

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が
発煙や発火するおそれがあります

使いかた

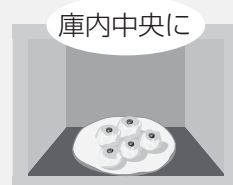
スチームであたためる（1 ごはん／2 おかず／3 中華まん）

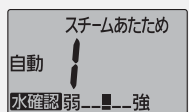
レンジ+スチーム加熱

1 ラップをせずに食品を入れる

●給水タンクに満水まで水を入れます。➡ P.11

➡ P.11

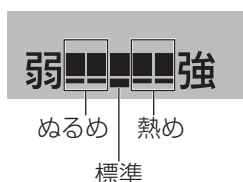
•「1 ごはん」、「2 おかず」：100〜500gまで
「3 中華まん」：1〜2個（1個：70〜120g）まで。
•市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従い、
レンジ ボタンであたためる。
•食品の分量に合った耐熱容器で。
•異なる食品を同時にあたためることはできません。

2 を押して メニュー番号を選ぶ

•「3 中華まん」は個数も合わせます。
•ボタンを押すごとに、ごはん、おかず、中華まん1個、2個の順に表示が変わります。

「1 ごはん」の場合
1度押す

「3 中華まん 1個」の場合
3度押す

お好みの仕上がりを選ぶには

 を押して仕上がりを選ぶ

•強弱5段階の設定ができます。
•スタート後にも仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）は設定ができます。

3 を押し、スタートする

•水確認 の表示が消えます。
•途中で残り時間を表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
•「スチームあたため」は温度設定できません。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

•庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
•容器が熱くなっています。
ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。
•連続使用する場合は、ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分にふき取ってください。（赤外線センサーをうまく働かせるため）

1 ごはん　レンジ+スチーム加熱

あたためのコツ

•100〜500gまで。
•ラップはしない。

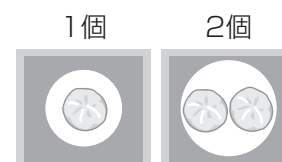
2 おかず　レンジ+スチーム加熱

あたためのコツ

次のような食品は<弱>を選んでください。
•小さな切り身魚、ししゃも、いわしの煮つけ、はじけやすいおかずなど
（食品の形状・脂ののり具合などによっては食品がはじけることがあります）
※<弱>は標準よりも低出力なので調理時間が長くなることがあります。

3 中華まん（1個・2個）　レンジ+スチーム加熱

あたためのコツ

•1〜2個まで。あたためる中華まんの個数を合わせてください。
•耐熱の平皿に、下記の図のようにくっつかないように並べます。
•中華まんの大きさや重さに合わせて「仕上がり」を選んでください。

1個
2個
	弱	中	やや強
中華まん	70〜90g	約5cm 約8cm 90〜100g	約6cm 約9〜10cm 100〜120gまで
あんまん	約90g	―	―

•70g未満や120gを超える中華まんのあたためはうまくできません。
➡ P.33

お知らせ

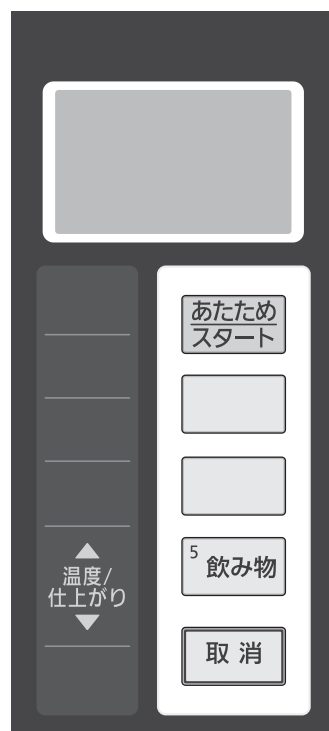
手作りの中華まんは、うまくあたたまりません。

追加加熱するとき

レンジ ボタンの300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。

使いかた

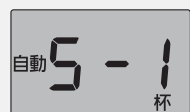
牛乳やコーヒーなどをあたためる（5 飲み物）

レンジ加熱

1 飲み物を入れる

•牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などがあたためられます。

•お酒はあたためられません。
レンジ ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。
➡ P.32

2 5 飲み物 を押して杯数を合わせる

•1～2杯あたためられます。
•温度を変更しない場合は、そのまま❸の操作へ。

「5 飲み物 1杯」の場合
1度押す

お好みの仕上がりを選ぶには

 を押して仕上がり温度を合わせる

•工場出荷時の設定温度：60℃
35～70℃まで5℃きざみで設定できます。
•スタート後にも、表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)は温度設定ができます。
ただし、杯数設定の変更はできません。

3 あたため スタート を押し、スタートする

•現在温度は約50秒後から表示します。自動メニューの 5 飲み物 ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

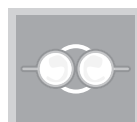
•庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。

上手にあたためるには

置きかた

丸印を目安に庫内中央に寄せて置きます。
庫内の端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できず、沸とうのおそれがあります。

1杯

2杯

あたためのコツ

•1～2杯まで。
•広口で背の低い容器を使います。（マグカップなど）
•容器の8分目まで入れてください。
※容器に対して少量しか入れないと、赤外線センサーがうまく働かないため、沸とうするおそれがあります。
•加熱前と加熱後に必ず混ぜてください。
•2杯加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。

※容器の形状により仕上がりが異なります。温度/仕上がり ボタンで温度調節をしてください。

追加加熱するとき

レンジ ボタンの600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

お知らせ

メモリー機能について
5 飲み物 ボタンで設定した温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
杯数は記憶されませんので、そのつど設定してください。

⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）
（加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります）
●広口で背の低い容器を使う。（赤外線センサーで温度を正しく検知させるため）
●容器の8分目まで入れる。（少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因）
●加熱前、加熱後はスプーンでかき混ぜる。

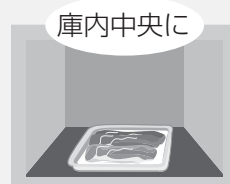
使いかた

肉・魚を解凍する （4 スチーム解凍）

（レンジ+スチーム加熱）

1 食品を入れる

●給水タンクに満水まで水を入れます。➡ P.11

- 100～500gまで。
- 食品は発泡スチロールのトレーにのせたままラップを外して庫内中央に。
- 発泡スチロールのトレーがないときは耐熱性の平皿に食品をのせてください。
- 家庭用冷凍庫から出してすぐに解凍してください。
- 食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。

2 [4 スチーム解凍] を押す

- 100gは仕上がりを「やや弱」に。
- 500gは仕上がりを「やや強」に。
- さしみは仕上がりを「弱」に。

お好みの仕上がりを選ぶには

[温度/仕上がり] を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱5段階の設定ができます。
- スタート後にも仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)は設定ができます。

<弱>

3 [あたためスタート] を押し、スタートする

- 水確認 の表示が消え、スチームを表示します。
- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。

上手に解凍するには

- 形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。
- ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分ふき取ってください。また、レンジの連続使用後などは、庫内を十分に冷ましてください。（赤外線センサーをうまく働かせるため）

■上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！

- ●新鮮な食材を選びましょう。
- ●薄く（3cm以内)、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- ●1回分ずつ（約300gまで）に分けてください。
- ●ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。

- ●冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- ●冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- ●分量が100g未満の食品。

➡ [レンジ] ボタンの150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.33

- ●ゆでて冷凍した野菜。

➡ [レンジ] ボタンの600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.33

追加加熱するとき

[レンジ] ボタンの150Wで様子を見ながら加熱してください。

レンジで加熱する レンジ

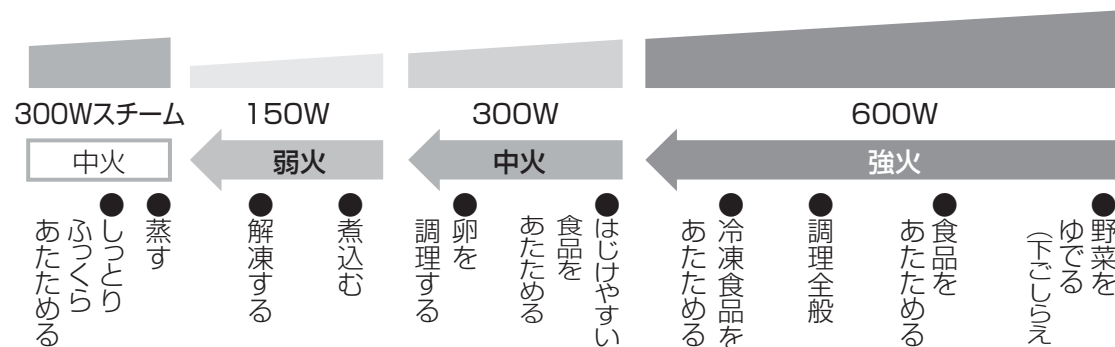
■レンジの出力を使い分けましょう

■出力ごとの最大設定時間

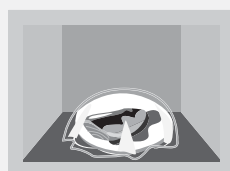
600～300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●加熱時間の目安➡ P.32

 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

600～150W レンジ加熱

例)「300W」10分で調理するとき

1 食品を入れる
•食品により、ふた、またはラップが必要。➡ P.32

2 レンジ 出力4段階 を2度押す
600W：1度押す　150W：3度押す
300W：2度押す

3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

•時間を合わせると出力の変更はできません。
変更したいときは、取消 ボタンを押して、最初から操作し直してください。

4 あたため スタート を押し、スタートする
残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

•庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
•容器が熱くなっています。
ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

300Wスチーム レンジ+スチーム加熱

例)「300Wスチーム」10分で調理するとき

1 ラップをせずに食品を入れる
●給水タンクに満水まで水を入れます。➡ P.11

2 レンジ 出力4段階 を4度押す

3 **を押して時間を合わせる**

4 **を押し、スタートする**

•水確認 の表示が消えます。
•残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

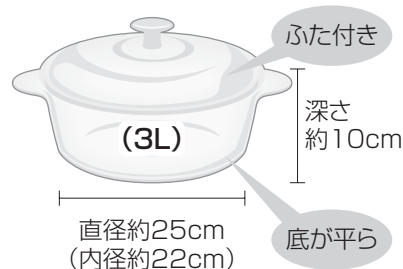
•庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。
•容器が熱くなっています。
ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

使いかた

連動調理(出力を組み合わせる)

(レンジ加熱) (レンジ+スチーム加熱)

レンジ ボタンの600Wでひと煮たちさせ、300Wか150Wで煮込みます。五目豆などに。
その他の組み合わせで、さばのみそ煮などもできます。

例)「600W　10分」➡「150W　60分」のとき

野菜をゆでる

使用ボタン 600W

⚠ 警告

食品を加熱しすぎない

●レンジ ボタンで加熱するときは、設定時間は控えめにする。
●少量の加熱時には様子を見ながら加熱する。
(特にさつまいもなどの根菜類の加熱は気を付ける)

葉菜

ほうれん草

1 水洗いする
太い茎には、十文字の切り込みを入れ、葉と茎を交互に重ねる。

2 加熱する
水けを残し、直接ラップに包んで耐熱性の平皿にのせ、庫内中央へ。
レンジ ボタンの600Wで加熱。

3 アク抜きをする
手早く流水で洗う。

果花菜

ブロッコリー

1 下ごしらえをする
小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

2 加熱する
水けを残し、耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央へ。
レンジ ボタンの600Wで加熱。

根菜

じゃがいも

丸ごと使うとき
水けを残し、耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央へ。
レンジ ボタンの600Wで加熱後約5分むらす。
(2個以上の場合、上下に重ならないよう平らに包む)

切って使うとき
皮をむき大きさをそろえて切り、水けを残し、耐熱性の平皿にのせる。
ラップでおおい庫内中央へ。
レンジ ボタンの600Wで加熱。

■設定時間一覧表

葉菜

素　材　名	分量	設定時間	加熱後色止め
ほうれん草	200g	約2分30秒～3分30秒	要
キャベツ	100g	約1分30秒～2分30秒	—
もやし	100g	約1～2分	—
グリーンアスパラガス	100g		要

根菜

素　材　名	分量	設定時間
じゃがいも	1個(150g)	約3分30秒～4分30秒
さつまいも	1本(200g)	約4～5分
さといも	5個(200g)	約4～5分
にんじん	100g	約2分30秒～3分30秒

果花菜

素　材　名	分量	設定時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
なす	100g	約1分30秒～2分30秒	要	要
ブロッコリー	100g	約1分30秒～2分30秒	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒～2分30秒	—	要
かぼちゃ	200g	約3～4分	—	—

ここがコツ

●水けを残して加熱。食品の乾燥や脱水を防ぐ。
●アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。
※アク抜き…加熱前塩水につける。
※色止め…加熱後流水にさらす。

レンジで加熱するときの設定時間

室温・冷蔵のあたため

レンジ ボタン1度押し　600W

メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷やごはん	1杯(150g)	約50秒〜1分	—
チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	—
どんぶり物	1人分(350g)	約3分	有
みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	—
カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分〜1分30秒	—
粒入りスープ	1杯(180ml)	約1分〜1分30秒	有
煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
野菜の煮物	1人分(150g)	約2分30秒	—
焼き魚	1切れ(80g)	約40〜50秒	—
ハンバーグ	1個(90g)	約1分〜1分20秒	—
野菜いため	1人分(200g)	約2分〜2分30秒	—
スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3〜4分	—
ハンバーガー	1個(100g)	約30〜40秒	—
バターロール	1個(30g)	約10秒	—
牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒〜1分40秒	—
コーヒー	1杯(150ml)	約1分〜1分30秒	—
お酒	1杯(180ml)	約1分〜1分20秒	—
さくら干し	1枚(35g)	約30〜40秒	—
お弁当	1個(500g)	約1分30秒〜2分	—
コロッケ	1個(100g)	約20〜30秒	—

※いか・えびなどは レンジ ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
※パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
※コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温（約20〜25℃）のときの時間です。

冷凍食品のあたため

レンジ ボタン1度押し　600W

メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん（固まり）	1杯分(150g)	約2〜3分	有
ピラフ（パラパラの物）	1人分(250g)	約4〜5分	有
カレー・シチュー	1人分(300g)	約7〜8分	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	約4分30秒〜5分	有
ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒〜3分	有
しゅうまい	12個(170g)	約3分〜3分30秒	有
お好み焼き	1袋(300g)	約6〜7分	—
おからいり煮	2人分(250g)	約4〜6分	有
フライ（揚げて冷凍した物）	3個(80g)	約1分30秒〜2分	—
ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒〜1分	—
パン（バターロール）	1個(30g)	約20〜30秒	—
ミックスベジタブル	100g	約2分〜2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒〜3分	有
さといも	100g	約3分〜3分30秒	有
冷凍グラタン（レンジ用）	1皿(約250g)	約7〜8分	—
	2皿(約500g)	約12分	—

※カレー・シチューは途中で1〜2回かき混ぜてください。
※冷凍グラタン（レンジ用）2皿
約6分加熱後、左右を入れ替えて約6分加熱してください。
※市販の冷凍食品のパッケージに記載されている時間で加熱し、あたため足りないときは、レンジ ボタンの600Wで様子を見ながら追加加熱してください。

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

注意

お弁当をあたためるときは気を付ける
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出してください。

レンジ解凍

レンジ ボタン3度押し　150W

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約7〜9分	—
薄切り肉	300g	約6〜8分	—
厚切り肉	200g	約5〜7分	—
鶏もも肉（骨なし）	250g	約4分30秒〜6分30秒	—
鶏もも肉（骨付き）	250g	約5分30秒〜7分30秒	—
えび	10尾（約200g）	約4〜5分	—
いか（ロール）	100g	約3〜4分	—
まぐろ（ブロック）	200g	約4〜5分	—
一尾魚	1尾(約300g)	約5〜6分	—
切り身魚	1切れ（約100g）	約2〜3分	—

※冷凍庫から出して時間のたった（温度が上がった）食品は、設定時間を控えめに。

レンジ（冷凍した野菜の下ごしらえ）

レンジ ボタン1度押し　600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	—
さやいんげん	100g	約2分	—

※あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
※大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

300Wスチームあたため

レンジ ボタン4度押し　300Wスチーム
水分を補いしっとり・ふっくらあたためたい物や固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
中華まん	1個(90〜100g)	約2分〜2分30秒
中華まん	2個(180〜200g)	約3分30秒〜4分
冷凍中華まん	1個(90〜100g)	約2分30秒〜3分30秒
冷凍中華まん	2個(180〜200g)	約5分30秒〜6分30秒
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒〜3分
しゅうまい	8個(150g)	約3分30秒〜4分30秒
まんじゅう	1個(60g)	約50秒〜1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分〜2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分〜2分30秒
ハンバーグ	1個(90g)	約3分〜3分30秒
焼きとり	4本(100g)	約2分〜2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分〜2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒〜3分
ひじきの煮物	100g	約2分30秒〜3分
総菜パン	1個(130g)	約1〜2分
ハンバーガー	1個(100g)	約1〜2分
バターロール	1個(30g)	約50秒
バターロール	3個(90g)	約1分〜1分30秒
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約7〜8分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒〜4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約2分

※レンジ ボタンの300Wスチームはラップなしで加熱します。

アイデアクッキング

必見！電子レンジの便利わざ

使用ボタン

いちごジャム

材料
いちご(へたを取る) …300g
Ⓐ 砂糖……………… 150g
レモン汁 …… 小さじ2
サラダ油 …… 1〜2滴

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。ふたなしで庫内中央に置き、レンジ ボタンの600Wで約12〜16分加熱。
途中で2〜3回かき混ぜる。
● レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

ふりかけ

材料
桜えび ……………… 30g
塩 ………………………少々
青のり、いりごま… 各大さじ1

桜えびをミキサーで細かく砕く。塩を加え、平皿に広げふたなしで庫内中央に置く。
レンジ ボタンの600Wで約2〜3分加熱。
途中で2〜3回混ぜる。
さらに青のり、いりごまを混ぜてでき上がり。

豆腐の水切り

揚げ物やいため物に使いたいときに。耐熱皿にのせて、ふたなしで庫内中央に置く。
1丁(約400g)につき
レンジ ボタンの300Wで約4〜5分加熱。
ふきんで水けをふき取る。

バター・チョコを溶かす

● **バター**
耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
50gにつき レンジ ボタンの600Wで約30〜50秒加熱。
バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。
サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。

● **チョコレート**
耐熱容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置き、
レンジ ボタンの300Wで約1分加熱。
固さは牛乳の量で調節を。

にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。薄皮を付けたままラップに包み庫内中央に置く。1片につき、レンジ ボタンの600Wで約30〜40秒加熱。にんにくの大きさが異なるので様子を見ながら加熱してください。

アイスクリームを食べやすく

スプーンが入る状態にします
① アイスクリーム(200〜500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
② 温度/仕上がり ボタンを押して「−10℃」または「−5℃」に合わせて あたため ボタンを押す。

干ししいたけを戻す

水で戻すより、早くふっくらに。干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで庫内中央に置く。
レンジ ボタンの600Wで様子を見ながら約20〜30秒加熱。
戻し汁はだし汁に。

かぼちゃサラダ

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
加熱時間の目安
約8分30秒〜9分30秒

材料(2人分) カロリー(1人分) 約156kcal ／塩分 約0.3g

かぼちゃ(拍子木切り) ……………………… 150g
にんじん(太めのせん切り) ……………… 中¼本(50g)
レーズン……………… 適量
(湯で戻し、水けを切る)
水………………… 小さじ½

ドレッシング
コーン缶(水けを切る) ……………………… 30g
ヨーグルト、マヨネーズ ………………… 各大さじ1
砂糖、塩、酢 ……… 各少々

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 加熱する
直径20cmくらいの耐熱性の平皿ににんじんを入れ、その上にかぼちゃをのせて水をふりかける。
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 4度押す ➡ あたため スタート
300W スチーム 約8分30秒〜9分30秒

加熱後よく混ぜ、水けを切る。

3 ドレッシングであえる
2とレーズンを混ぜ合わせる。ドレッシングをかけてあえる。

きのこのサラダ

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約8〜9分

材料(2人分) カロリー(1人分) 約45kcal ／塩分 約0.2g

しめじ、まいたけ、えのき、(ほぐす) ………… 各50g
しいたけ(せん切り) 50g
にんにく(包丁でつぶす) ………………………… ½片
バター…………… 大さじ½
あさつき(小口切り) 適量

たれ
こしょう、しょうゆ ……………………… 各少々

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 加熱する
直径20cmくらいの耐熱性の平皿にしめじとまいたけ、えのき、しいたけ、にんにく、バターを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 4度押す ➡ あたため スタート
300W スチーム 約8〜9分

加熱後よく混ぜ、水けを切る。
にんにくは取り出す。

3 たれであえる
2とあさつきを混ぜ合わせる。
たれをかけてあえる。

根菜和風サラダ

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約8～9分

材料(2人分)　カロリー(1人分) 約133kcal／塩分 約1.4g

ごぼう(細めのせん切り)
……………………… 80g
にんじん(せん切り)
………………中¼本(50g)
れんこん(いちょう切り)
……………………… 70g
※ごぼう、れんこんは市販のきんぴら用水煮を使ってもよいでしょう。

たれ
しょうゆ、みりん
………………… 各大さじ1
砂糖、ごま油、いりごま
…………………各大さじ½
お好みで
……赤とうがらし(輪切り)

1　給水タンクに満水まで水を入れる

2　加熱する

直径20cmくらいの耐熱性の平皿にごぼう、にんじん、れんこんを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

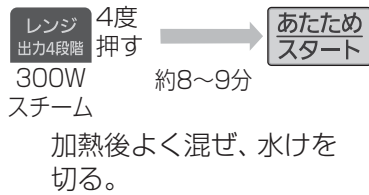
レンジ 出力4段階　4度押す → あたためスタート
300W スチーム　約8～9分

加熱後よく混ぜ、水けを切る。

3　たれであえる

2にたれをかけてあえる。

キャベツのさっぱりサラダ

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約8～9分

材料(2人分)　カロリー(1人分) 約99kcal／塩分 約1.1g

キャベツ(3cmの角切り)
……………………… 150g
たまねぎ(薄切り)
………………中¼個(50g)
薄切りハム……… 1～2枚
(適当に切る)

ドレッシング
オリーブ油… 大さじ½～1
レモン汁…………大さじ½
塩…………………小さじ¼
粗びきこしょう、砂糖
………………………各少々

1　給水タンクに満水まで水を入れる

2　加熱する

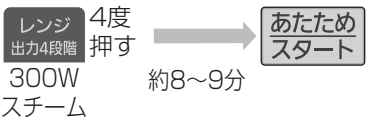
直径20cmくらいの耐熱性の平皿にキャベツとたまねぎを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階　4度押す → あたためスタート
300W スチーム　約8～9分

加熱後よく混ぜ、水けを切る。

3　ドレッシングであえる

2とハムを混ぜ合わせる。ドレッシングをかけてあえる。

えびと青梗菜（チンゲンサイ）の蒸し物

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約8分30秒～9分30秒

材料(2人分)　カロリー(1人分) 約91kcal／塩分 約0.6g

えび(殻付き)
… 10～12尾(1尾約20g)
青梗菜（チンゲンサイ）(縦にせん切り)
……………………… 100g
塩………………………少々

付け合わせ
白髪ねぎ………………適量

1　給水タンクに満水まで水を入れる

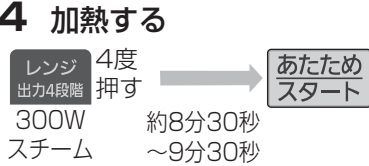
2　下ごしらえをする

えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。塩をまぶしておく。

3　皿に盛り付ける

直径20cmくらいの深めの耐熱皿に青梗菜（チンゲンサイ）を広げその上にえびの尾を外側にして並べる。ふたなしで庫内中央に置く。

4　加熱する

4度押す →
300W スチーム　約8分30秒～9分30秒

アドバイス

でき上がりに中華ドレッシングをかけるとより一層おいしくいただけます。

豚ともやしの蒸し物

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約7分30秒～8分30秒

材料(2人分)　カロリー(1人分) 約277kcal／塩分 約0.1g

豚ロース薄切り肉… 200g
酒………………… 小さじ2
もやし……………… 100g

1　給水タンクに満水まで水を入れる

2　下ごしらえをする

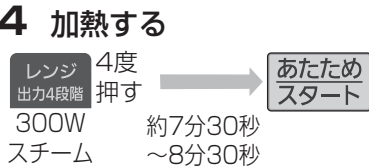
豚肉は酒で下味を付けておく。もやしは洗って水けを切る。

3　皿に盛り付ける

もやしを直径20cmくらいの深めの耐熱皿に広げ、その上に豚肉を並べる。ふたなしで庫内中央に置く。

4　加熱する

4度押す → あたためスタート

300W スチーム　約7分30秒～8分30秒

アドバイス

でき上がりにごまみそだれやぽん酢をかけるとより一層おいしくいただけます。

白菜のオイスターあえ

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約7分30秒～8分30秒

材料(2人分)　カロリー(1人分) 約100kcal ／塩分 約0.8g

Ⓐ
- 砂糖……… 小さじ1½
- しょうゆ、ごま油、
- オイスターソース、
- 片栗粉…… 各小さじ1
- 水…………… 大さじ1

合いびき肉………… 50g
白菜(4cm長さの細切り)
……………………… 100g
●白菜を青梗菜(チンゲンサイ)に代えてもよいでしょう。

1　給水タンクに満水まで水を入れる

2　下ごしらえをする
直径20cmくらいの深めの耐熱皿に合びき肉とⒶを入れ、ほぐしておく。

3　皿に盛り付ける
2の上に白菜を広げる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4　加熱する

レンジ 出力4段階 4度押す → あたため スタート
300W スチーム　約7分30秒～8分30秒

加熱後、よく混ぜる。

あさりの酒蒸し

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約7～9分

材料(2人分)　カロリー(1人分) 約78kcal ／塩分 約1.4g

あさり……………… 300g
(塩水につけ砂出ししておく)

Ⓐ
- バター……… 大さじ1
- 白ワイン…… 大さじ2
- にんにく、あさつき
- ……………………少々

1　給水タンクに満水まで水を入れる

2　材料を混ぜ、加熱する
あさりとⒶを深めの耐熱皿に入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 4度押す → あたため スタート
300W スチーム　約7～9分

おから炒(い)り煮

レンジ加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約14～18分

材料(4人分)　カロリー(1人分) 約148kcal ／塩分 約1.5g

おから……………… 200g

Ⓐ
- こんにゃく……… ¼丁 (塩もみして洗い、細切り)
- にんじん(細切り) …30g
- ごぼう(ささがき) …30g
- 干ししいたけ … 2枚 (戻して細切り)
- サラダ油………… 大さじ1
- 砂糖……………… 大さじ2
- 薄口しょうゆ…… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ3
- だし汁…………… 1カップ (干ししいたけの戻し汁と合わせて)

青ねぎ(小口切り) …… 2本

1　材料を混ぜる
深めの耐熱容器にⒶを入れ、サラダ油をかけてよく混ぜる。
おからと調味料、だし汁を加えてさらに混ぜる。

2　加熱する
1をふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す → あたため スタート
600W　約14～18分

途中で2回混ぜる。

混ぜたら表面を平らにならし、あたため・スタート ボタンを押す。加熱後、青ねぎを加えてよく混ぜる。

アドバイス
残ったおからは冷凍できます。
あたためるときは
レンジ ボタンの600Wで
加熱してください。➡ P.32

具だくさんスープ

レンジ加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約36～40分

材料(4人分)　カロリー(1人分) 約124kcal ／塩分 約1.4g

Ⓐ
- ごぼう………… 100g (皮をこそげる)
- にんじん …½本(100g)
- 大根…………… 100g
- たまねぎ… ¼個(50g)
- 生しいたけ……… 5枚
- じゃがいも…… 小1個 (100g)
- 皮なし鶏もも肉 …150g

Ⓑ
- だし汁 ………3カップ (昆布だし)
- 酒 ………… 大さじ2
- 薄口しょうゆ …大さじ1½

直径約25cmの
耐熱ガラス製ボール

1　下ごしらえをする
Ⓐを1cmの角切りにし、鶏もも肉はサッと湯通ししておく。

2　加熱する
直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにⒶとⒷを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す →
600W　約12～14分

レンジ 出力4段階 2度押す → あたため スタート
150W　約24～26分

追加加熱するときは
レンジ ボタンの150Wで様子を見ながら加熱してください。

かぼちゃの煮物

レンジ加熱

使用ボタン
加熱時間の目安
約16〜17分

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約101kcal
塩分 約1.4g

かぼちゃ ……………300g
(4cmのくし形切り)

Ⓐ混ぜる
- 砂糖…………… 大さじ2
- 薄口しょうゆ… 大さじ2
- みりん………… 大さじ1
- 水……………… 160ml

1 煮る

深めの耐熱容器に、かぼちゃの皮を上にして入れてⒶを加える。

ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約6〜7分

レンジ 出力4段階 2度押す 150W → 約10分 → あたため スタート

追加加熱するときは
レンジ ボタンの150Wで様子を見ながら加熱してください。

さばのみそ煮

レンジ加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約23〜27分

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約309kcal
塩分 約3.5g

さば ……… 4切れ(400g)

Ⓐ
- 酒……………… 大さじ4
- みそ…………… 大さじ5
- みりん………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2
- しょうゆ……… 大さじ1

1 煮る

深めの耐熱容器に、重ならないように、さばを並べてⒶを入れる。

クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 2度押す 300W → 約10〜12分

レンジ 出力4段階 2度押す 150W → 約13〜15分 → あたため スタート

鶏の酒蒸し

レンジ加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約5〜6分

材料(2人分)

カロリー(1人分) 約322kcal
塩分 約0.4g

鶏もも肉 …… 1枚(250g)
塩、酒…………………各少々
Ⓐしょうが、ねぎ ……適量
(薄切り)

付け合わせ
お好みの野菜 …………適量

1 下ごしらえをする

鶏肉の皮を、フォークでところどころついて、穴をあける。軽く塩をふり、耐熱容器に入れて酒をかけ、10分ほどおく。

2 加熱する

1にⒶをのせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約5〜6分 → あたため スタート

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ラップをしたまま約10分おく。

3 盛り付ける

鶏肉を適当な大きさに切って、お好みの野菜を盛り付けてたれをかける。

野菜ピクルス

レンジ加熱

使用ボタン
加熱時間の目安
約8〜10分

材料(4人分) カロリー(1人分) 約115kcal ／塩分 約0.2g

きゅうり、パプリカ、大根、キャベツなど
(適当な大きさに切る)
にんじん(薄めの輪切り)
…………… 合わせて300g

漬け汁
酢(米酢など) ……… 300g
砂糖………………… 80g
赤とうがらし…………少々
塩、こしょう ………各少々

1 加熱する

深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ふたまたはラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約8〜10分 → あたため スタート

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。

コツ
- 漬け加減はお好みで。
- 酸味が気になるときは酢300gを、酢200gと水100gに変えてもよいでしょう。

野菜のうま煮

レンジ加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約24〜30分

材料(4人分) カロリー(1人分) 約286kcal ／塩分 約1.4g

豚バラ肉……………200g
(一口大に切る)
にんじん…… ½本(100g)
(小さめの乱切り)
ごぼう……… 1本(150g)
(乱切りして水につけておく)
こんにゃく… ½丁(125g)
(小さめの乱切り)
ゆでたけのこ……… 100g
(小さめの乱切り)
干ししいたけ…… 2〜3枚
(戻して4つ切り)

Ⓐ
- 砂糖……… 大さじ2½
- しょうゆ…… 大さじ2
- みりん……… 大さじ2

だし汁…………… 1カップ
(干ししいたけの戻し汁と合わせて)

クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器に肉とⒶを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約2〜3分 → あたため スタート

加熱後、よく混ぜる。

2 煮る

残りの材料を混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約6〜8分

レンジ 出力4段階 2度押す 150W → 約18〜22分 → あたため スタート

追加加熱するときは
レンジ ボタンの150Wで様子を見ながら加熱してください。

五目豆

レンジ加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約40分

※五目豆･黒豆について
耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

材料 カロリー(⅙量) 約48kcal ／塩分 約0.7g

水煮大豆…………… 170g
昆布………………… 10g
にんじん……… 50g(¼本)
こんにゃく…… 60g(¼丁)
ごぼう……………… 50g
干ししいたけ………… 2枚

Ⓐ混ぜる
- 水…………… 300ml
- (昆布の戻し汁と合わせて)
- しょうゆ …大さじ1½
- 砂糖 ………… 40g
- 塩 …………小さじ¼

1 下ごしらえをする
昆布ははさみで1cm角に切り、水で戻しておく。
干ししいたけは戻して1cmの角切りにする。
にんじん、ごぼうは、大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る
深めの耐熱容器に水煮大豆とⒶと**1**の具を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約10分

レンジ 出力4段階 1度押す 300W → あたためスタート 約30分

黒豆

レンジ加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約190〜250分

材料
カロリー(⅙量) 約97kcal
塩分 約0.3g

黒豆 …… 1カップ(140g)

Ⓐ混ぜる
- 砂糖……………… 100g
- 塩………………小さじ¼
- 重曹……………小さじ¼
- しょうゆ…… 大さじ1½
- 水……………… 4カップ

1 下ごしらえをする
黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。
深めの耐熱容器に黒豆とⒶを入れ、一晩おく。
割れた豆は取り除く。

2 煮込む
1にクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)の落としぶたと、ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約12分

レンジ 出力4段階 2度押す 150W → あたためスタート 約180〜240分

3 一昼夜おく
2〜3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたを外し、すぐにふたをしてそのまま一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

追加加熱するときは
[レンジ] ボタンの150Wで様子を見ながら加熱してください。

アドバイス
- 黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮込むとより黒く仕上がります。
- 煮込みに使う容器、落としぶたについて➡ P.30

炊飯 (白ごはん)

レンジ加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約23〜26分

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約267kcal
塩分 約0g

米 ……………0.36L(2合)
水 ………………… 380ml

1 米を水につける
米は洗い、深めの耐熱容器に入れ、1時間水につける。

2 炊く
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約8〜9分

レンジ 出力4段階 2度押す 150W → あたためスタート 約15〜17分

3 ふきんをかけて蒸らす
炊き上がったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

アドバイス
- 季節やお米の種類によって炊き上がりが変わります。
- 表示した水の量は目安です。お好みで加減してください。

追加加熱するときは
[レンジ] ボタンの150Wで様子を見ながら加熱してください。

赤飯

レンジ加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約10〜15分

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約286kcal
塩分 約0.1g

もち米 ………0.36L(2合)
あずき ……………… 40g
あずきのゆで汁… 1½カップ
ごま塩 …………………少々

1 あずきをゆでる
あずきをたっぷりの水とともになべに入れ、火にかける。
煮立ったらゆで汁を捨てる。再び約5カップの水でゆでる。煮立ったら弱火にして皮が破れないようにゆでる。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

- 市販の赤飯用の水煮あずきを用いて炊くこともできます。

2 もち米をゆで汁につける
もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁1½カップを加え約1時間つけておく。

3 炊く
2にゆでたあずきを加えて混ぜ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → あたためスタート 約10〜15分

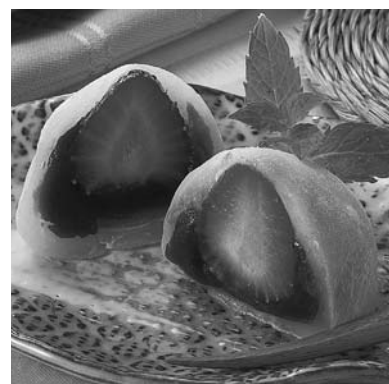
途中で1〜2回取り出し、混ぜる。

4 ふきんをかけて蒸らす
炊き上がったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らし、ごま塩をふる。

いちご大福

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約5～7分

材料(10個分)	カロリー(1個分) 約99kcal ／塩分 0g
Ⓐ 白玉粉………… 100g	いちご(へたを取る)
Ⓐ 水…… 150～170ml	…………………… 小10粒
砂糖………………… 80g	片栗粉………………… 適量
こしあん(ねりあん)	直径約20cmの
……………………… 150g	耐熱ガラス製ボール

1　給水タンクに満水まで水を入れる

2　いちごをあんで包む

こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。

3　材料を混ぜる

Ⓐを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。

4　加熱する

混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。

再度、庫内中央に置き、

加熱終了後、木べらで混ぜて、なめらかでコシが出るまで加熱する。(加熱後よく混ぜる)

5　成形する

片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分し、その生地であんを包んで形を整える。

うぐいすもち

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約5～7分

材料(10個分)	カロリー(1個分) 約109kcal ／塩分 0g
Ⓐ 白玉粉………… 100g	砂糖………………… 80g
Ⓐ 水…… 150～170ml	こしあん(ねりあん)… 250g
	うぐいす粉…………… 適量

1　給水タンクに満水まで水を入れる

2　あんを用意する

こしあんを10等分して丸める。

3　いちご大福の3、4と同じ要領で生地を作る

4　成形する

うぐいす粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分にし、あんを包み込む。両端を軽くつまんで形を整える。

指でつまむ

仕上げにうぐいす粉をふる。

桜もち

レンジ＋スチーム加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約9～12分30秒

材料(10個分)	カロリー(1個分) 約83kcal ／塩分 0g
道明寺粉………… 120g	こしあん(ねりあん)… 200g
ぬるま湯(約40℃) … 240ml	桜の葉の塩漬け…… 10枚
砂糖……………… 大さじ2	(水につけて塩抜きする)
食紅…………………… 微量	

1　給水タンクに満水まで水を入れる

2　下ごしらえをする

あんを10等分して丸めておく。

耐熱ガラス製ボールにぬるま湯を入れ、少量の水で溶いた食紅を入れ、薄いピンク色にする。

道明寺粉と砂糖を加えてサッと混ぜる。

ふたをしてぬるま湯が全部道明寺粉に吸収されるまで30分以上おいておく。

3　加熱する

道明寺粉を、ふたなしで庫内中央に置く。

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。

再度、庫内中央に置き、

加熱終了後、全体を木べらで軽く混ぜてなじませ、ふたをしてしばらく蒸らす。

4　仕上げ

粗熱が取れたら手を水でぬらし、生地を10等分する。直径6～7cmの円形に広げる。

丸めたあんを生地にのせて包み込み、形を整え、水けをふき取った桜の葉で包む。

アドバイス

食紅はごく少量で驚くほど真っ赤に色が付きます。少量の水で溶いた物を様子を見ながら加えるのが失敗しにくい方法です。

わらびもち

レンジ加熱

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約7～9分

材料(4人分)	カロリー(1人分) 約168kcal ／塩分 0g
Ⓐ わらび粉……… 80g	Ⓑ きな粉………… 40g
Ⓐ 砂糖…………… 20g	Ⓑ 砂糖…………… 40g
Ⓐ 水・・………… 2カップ	(合わせておく)

1　加熱する

耐熱容器にⒶを入れ、よくかき混ぜる。

ふたなしで庫内中央に置く。

※途中2～3回泡立て器で混ぜる。
1回目は底が固まりかけたくらい(約2分)で混ぜる。
(全体が透明になるまで加熱する)

2　成形する

熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。

水けを切り、Ⓑをまぶす。

コツ

流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。

■直接 あたため･スタート ボタンを押してあたためる

熱くならない	•食品が金属容器･アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 •陶器･ガラス･プラスチック製のふたを使っていませんか。 •もう少し加熱したい場合は、レンジ ボタンの600Wで時間を合わせて追加加熱してください。 •冷凍と冷蔵･室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 •冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして レンジ ボタンの600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.32
熱すぎる	•あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 •深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
あたためるとタレが飛び散る	•深めの容器に入れ、ラップをしてあたためてください。 •タレは加熱後にかけましょう。
冷凍ごはんがあたたまっていない	•あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 •ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず重なりを下にしてください。

■スチームあたため　1 ごはん　2 おかず

あたため時間が長くかかる	スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん･おかずが熱すぎる	•仕上がりを＜弱＞または＜やや弱＞に調節してください。 •100g未満のおかずは レンジ ボタンの300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

■スチームあたため　3 中華まん

うまくあたたまらない	•食品の大きさや重さを確認してください。自動では70～120gまでしかあたためられません。 •重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。➡ P.23 70～120g以外は レンジ ボタンの300Wスチームで様子を見ながら 加熱してください。 •個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.23 •置きかたをまちがえていませんか。➡ P.23

■4 スチーム解凍

食品が煮えた	•食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 •ラップなどの包装を取り外してください。 •形状、開始温度によっては煮えることがあります。 •100gは仕上がりを＜やや弱＞に合わせてください。 •さしみは仕上がりを＜弱＞に合わせてください。

■5 飲み物

熱くなりすぎて飲めない	•設定温度は合っていますか。 自動メニューの 5 飲み物 ボタンにはメモリー機能があります。 再度、お好みの温度に合わせてください。➡ P.24 •杯数の設定は合っていますか。➡ P.24 •自動メニューの 5 飲み物 ボタンを使いましたか。 あたため ボタンではあたためられません。➡ P.24 •お酒は、自動メニューの 5 飲み物 ボタンではあたためられません。 レンジ ボタンの600Wで様子を見ながらあたためてください。 •少量を加熱すると沸とうします。 容器の8分目まで入れてください。 •厚手のカップを使うと、熱い場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。
上と下で温度が違う	加熱後よく混ぜてください。

■スチーム加熱全般

うまくできない	水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。 ➡ P.11

必要なときに

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	•停電していませんか。 •配電盤のブレーカーが切れていませんか。 •電源プラグが抜けていませんか。 •表示部に「0」を表示していますか。 自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったく あたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ ボタンを1回押し、あたため・スタート ボタンを4回押して、さらに 取消 ボタンを4回押すと、ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。 M 0
調理中、調理後に音がしたり、 ファンの回る音がする	電子レンジの出力を切り替えているスイッチの音、 部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
レンジ調理のとき火花が出る	•金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 •庫内の壁に金属（アルミホイル・金ぐしなど）が触れていませんか。
ドアから蒸気が出る	スチーム調理中、少量の蒸気が出ることがあります。 故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、 本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度 近くになっているのに なかなか終了しない	現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、 まだ温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示で、 しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。
スチームが出ない	給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。 ➡ P.11
庫内に水が残る	スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。 冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。 ➡ P.11
スチーム使用時、 ブチュブチュ音がする	給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。 故障ではありません。
レンジ加熱のとき 途中で「0」表示になる	庫内に食品が入っていない、または少量の食品（100g未満）を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと 取消 ボタンを押して操作し直すか、下表の内容に従ってください。

症状	調べるところ
水確認	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 •調理中に 水確認 を表示し、一時停止するメニュー レンジ ボタンの300Wスチーム 自動メニューの「3 中華まん(1個・2個)」「6 庫内」 ※停止したときはタンクに水を入れ、あたため・スタート ボタンを押して調理を再開させます。
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 •食品を入れずに加熱していませんか。 •少量の食品（100g未満）を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 •カーテンなどが本体奥面の吸気口（➡ P.11）をふさいでいませんか。 カーテンなどを吸気口から離してください。 故障の原因となります。 • 取消 ボタンを押してから操作し直してください。

以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名（スチームレンジ）
3. 品番（NE-ES251）
4. お買い上げ日（年月日）

（2.〜4.）保証書に記入してあります。

■次のような表示が出たら、取消 ボタンを押し、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

必要なときに

お手入れのしかた

⚠ 警告

● お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります
● 庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

⚠ 注意

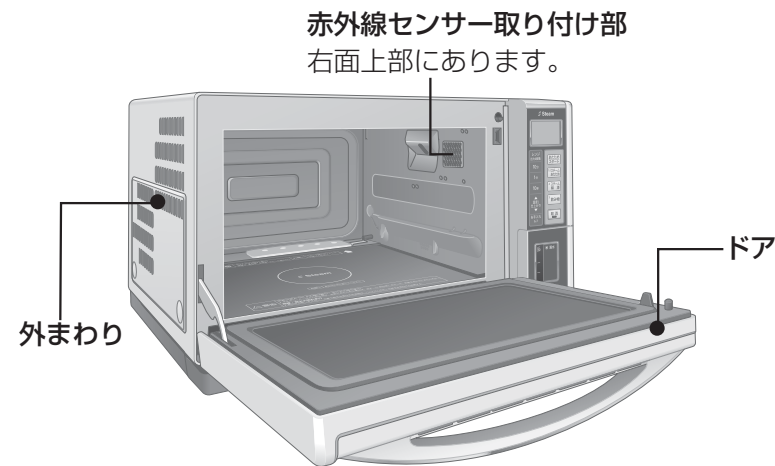
付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない
発火や発煙、さびの原因になります
庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

・シンナー・ベンジン
・住宅・家具用合成洗剤
（アルカリ性）

・ガラスクリーナー
・スプレー式の洗剤

・クレンザー

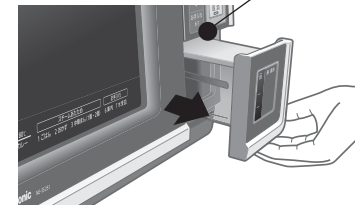
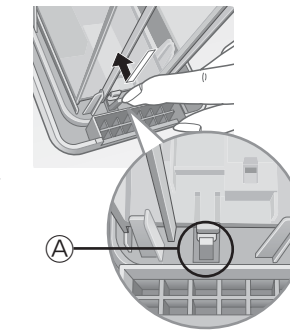
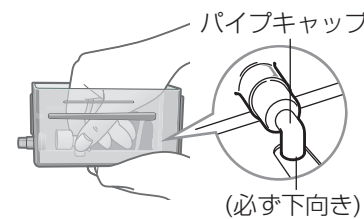
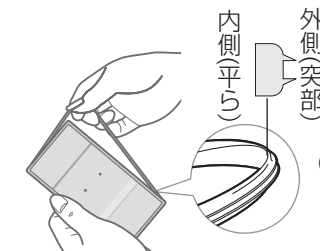
■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れないでください。故障の原因になります。

使うたびに

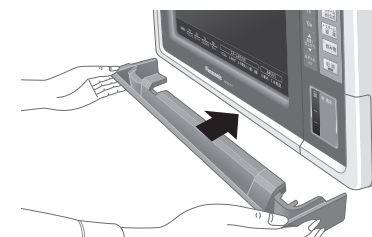
■外回り、庫内　柔らかい布で、水ぶきする
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

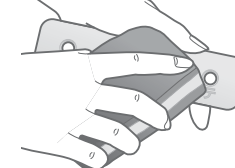
■ドアの外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

■底面
さらにひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

● 庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。はがれるおそれがあります。
● 底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。
（セラミックガラス製なので割れるおそれがあります）

■給水タンク　取り外して、柔らかいスポンジで水洗いする
洗剤で洗うと、においの原因になります。

● 食器乾燥機、食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形や破損、シールのはがれの原因になります）
● つめでカバー、ふたを外さない。
（つめが欠けたりするおそれがあります）

タンクカバー
タンク内の水を捨て、タンクカバーが下になるようにタンクを台の上に立てる。
タンクカバーの裏にあるⒶのツメを押しながら、給水タンクを上にスライドさせて外す。
お手入れしたあとは、給水タンクの凸部とタンクカバーの凹部を合わせて下にスライドさせ、カチッと音がするまで差し込む。

パイプキャップ
向きを変えると、水を最後まで使えません。

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。

汚れてきたら

■クリーントレー　取り外して、スポンジで水洗いする

● 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形の原因になります）

■セラミックカバー　取り外して、水洗いする

※陶器製です。
（落とすと割れるのでご注意ください）
● ひどい汚れには、クリームクレンザーが使えます。

必要なときに

次ページへつづく

自動メニューを使ったお手入れのしかた

自動メニュー「6 庫内、7 水受皿」を使って、庫内のお手入れをします。

庫内

スチームを発生させ、庫内側面などの汚れを
ふき取りやすくします。

❶ **給水タンクに満水まで水を入れる**

❷ **庫内の汚れをふき取る**

❸ **自動メニューの [6-7 お手入れ] ボタンを1度押して「6 庫内」に合わせる**

スチーム
自動 29分

❹ **[あたため·スタート] ボタンを押す**
庫内灯が点灯します。
•「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。➡ **終了**
•終了後、電源プラグを抜き庫内の汚れを
ふき取ってください。

水受皿

水受皿の気になる汚れ(水アカなど)を取ります。
洗浄用クエン酸(別売 P.2)を水に溶かして使います。

水受皿

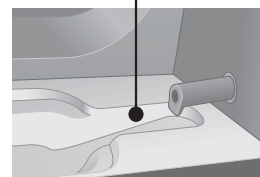
❶ **セラミックカバーを取り出す**

❷ **水50mlにクエン酸小さじ約¼(約1.2g)を混ぜて溶かす**

❸ **❷をあふれない程度、水受皿に注ぐ**
(あふれさせると庫内底面のパッキンが傷むことがあります)

❹ **セラミックカバーを水受皿にセットする**

❺ **自動メニューの [6-7 お手入れ] ボタンを2度押して「7 水受皿」に合わせ、[あたため·スタート] ボタンを押す**

•庫内灯が点灯します。
•「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。➡ **終了**
•終了後、セラミックカバーを水洗いし、水受皿に残ったお湯を
ふきんなどで必ずふき取ってください。

水抜き

給水タンクから水受皿までの水を抜きたいときに使います。

❶ **セラミックカバー、給水タンクを取り出す**

❷ **庫内の汚れをふき取る**

❸ **[6-7 お手入れ] ボタンを2秒間押す**
ノズルから排水されます。

❹ **終了後、水受皿に排水された水をふき取る**
※4回以上連続でお手入れの「水抜き」を使用すると、水抜きができなくなります。
水抜きは1回で十分に水が抜けますので、連続での使用はしないでください。

水受皿

•フッ素加工で汚れが付きにくく、ふき取りやすくなっています。
汚れた場合はぬれぶきんでふき取ってください。
•強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。
特にクレンザー·漂白剤などは使用しないでください。

保証とアフターサービス

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店名などの記入を必ず確かめ、お買い求め先からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間　8年

当社は、このスチームレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

46～48ページの表に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い求め先へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
  - 技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  - 部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  - 出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製品名	スチームレンジ
品番	NE-ES251
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

パナソニック株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。
また、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。
なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 最寄りの修理ご相談窓口は、次ページをご覧ください。

使いかた・お買い物などのご相談

パナソニック お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 0120-878-365（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187
FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444 **Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

よくお読みください

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

パナソニック
修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） **0570-087-087**

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区

地域	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	☎(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東北地区

地域	所在地	電話
青森	青森市大字浜田字豊田364	☎(017)775-0326
秋田	秋田市外旭川字小谷地3-1	☎(018)868-7008
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	☎(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	☎(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	☎(024)991-9308

首都圏地区

地域	所在地	電話
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	☎(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	☎(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	☎(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	☎(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5822
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東区東明1丁目8-14	☎(025)286-0180

中部地区

地域	所在地	電話
石川	金沢市横川3丁目20	☎(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	☎(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	☎(0776)21-0622
長野	松本市寿北7丁目3-11	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市葵区千代田7丁目7-5	☎(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	☎(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	☎(059)254-5520

近畿地区

地域	所在地	電話
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)646-2123
大阪	大阪市城東区関目2丁目15-5	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4	☎(078)796-3140

中国地区

地域	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	☎(086)242-6236
広島	広島市西区南観音1丁目13-5	☎(082)295-5011
山口	山口市小郡下郷220-1	☎(083)973-2720

四国地区

地域	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	☎(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	☎(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	☎(089)905-7544

九州地区

地域	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1919-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	天草市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	奄美市名瀬朝仁町11-2	☎(0997)53-5101

沖縄地区

地域	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0608